

Tenhle checklist slouží k rozvoji stojkových dovedností a pomůže vám směřovat ke stabilní stojce a dál. Jednotlivé cíle jsou koncipované od lehčích po těžší, ale každý jsme individuální a je velmi pravděpodobné, že některé položky co jsou v seznamu dále vám půjdou dřív než “lehčí” věci. Můžete přeskakovat a soustředit se na libovolné cíle. Zvládnutím celého základního checklistu každopádně dosáhnete velmi solidní stojkové úrovně. V rámci videí najdete jen provedení prvků - pro správnou techniku, tipy a detaily vyhledejte vedení zkušeného stojkaře. Cvičte zodpovědně a s ohledem na vlastní bezpečí.

Stojkový checklist (základní)

		
Prkno s protrakcí a podsazenou pávní	(30s)	
Hollow body rocks	(10x)	
Plank - pike (přítahy propnutých nohou co nejbliž k rukám)	(ponožky/deka, 8x)	
Vrána	(10s)	
Supported Headstand	(15s u zdi)	
Supported Headstand	(15s v prostoru)	
Tripod Headstand	(15s u zdi)	
Tripod Headstand	(15s v prostoru)	
Supported Headstand	(3 tuck presy)	
Supported Headstand	(3 straddle presy)	
Supported Headstand	(3 pike presy)	
Tripod Headstand	(3 tuck presy)	
Tripod Headstand	(3 straddle presy)	
Tripod Headstand	(3 pike presy)	
Handstand břichem ke zdi	(15s)	
Handstand břichem ke zdi	(30s)	
Handstand břichem ke zdi	(vytažení z ramen, povolení - stále propnuté lokty, 3x)	
Lko břichem ke zdi	(15s)	
Kick up na zeď	(3 úspěšné pokusy ze 3, na lepší nohu)	

Kick up na zeď	(5 úspěšných pokusů z 5, na lepší nohu)	
Kick up na zeď	(3 ze 3, na horší nohu)	
Kick up na zeď	(5 z 5, na horší nohu)	
Stoj na předloktích	(15s u zdi)	
Stoj na předloktích	(15s v prostoru)	
Nízká hvězda	(lepší strana)	
Nízká hvězda	(horší strana)	
Klasická hvězda	(lepší strana)	
Klasická hvězda	(horší strana)	
Hvězda z kleku	(lepší strana)	
Hvězda z kleku	(horší strana)	
Lko břichem ke zdi - cartwheel out	(horní noha dopadá 90° do strany)	
Lko břichem ke zdi - cartwheel out	(horní noha dopadá až za linii rukou, ruka dělá krok do diagonály)	
Wall scissors	(břichem ke zdi, nohy se pomalu střídají, případně krátká výdrž ve stojce, 4x)	
Zády ke zdi balanc	(5s)	
Zády ke zdi balanc	(10s)	
Zády ke zdi balanc	(20s)	
Kick switches	(4x)	
Vrána - tripod - vrána		
Kick up a cartwheel out		
Kick up a výdrž ve straightu	(5s)	
Kick up a výdrž ve straightu	(10s)	
Kick up a výdrž ve straightu	(20s)	
Zády ke zdi small tuck	(5s)	
Zády ke zdi small tuck	(10s)	
Zády ke zdi small tuck	(20s)	
Zády ke zdi tuck	(5s)	

Zády ke zdi tuck	(10s)	
Zády ke zdi tuck	(20s)	
Tuck jump zády ke zdi	dostat pánev/ špičky na zeď (3 úspěšné ze 3)	
Tuck jump do straightu, tuck na zem		
Tuck jump do straightu - tuck - straight - tuck na zem		
Břichem ke zdi straight - straddle - straight	(5x)	
Straddle jump zády ke zdi	dostat pánev na zeď (3 úspěšné ze 3)	
Straddle jump do straightu		
Straddle jump do straightu - straddle - straight - straddle na zem		

Stojkový checklist (pokročilejší)

Cartwheel do straddlu	(z lepší strany)	
Cartwheel do straddlu	(z horší strany)	
Cartwheel do straightu	(z lepší strany)	
Cartwheel do straightu	(z horší strany)	
Sekvence straight - tuck - straddle - straight		
Pike jump		
Puppy press	(z lepší strany)	
Puppy press	(z horší strany)	
Straddle press ze stoje		
Stoj na předloktích: šorpion		
Stoj na předloktích: mexican		
Croc		
QDR		
Handstand šorpion		
Handstand mexican		

